

## वर्तमान विश्व संकट में योग की प्रासंगिकता

जयराम कुशवाहा

पीएचडी शोधार्थी

प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग विभाग

हेमवती नन्दन बहुगुणा गढ़वाल केन्द्रीय विश्वविद्यालय, श्रीनगर, उत्तराखण्ड, भारत

ईमेल: jpyoga52@gmail.com मो.: 8878140145

### संक्षेपिका

वर्तमान समय निश्चित रूप से संकट का दौर है और इस संकट के दौर में कई बार विश्व को अनेकों ऐसी समस्याओं जैसे विश्वव्यापी आर्थिक संकट, स्वास्थ्य, शिक्षा, मनोरंजन, यातायात, व्यापार आदि सभी क्षेत्रों में कोरोना महामारी की विभिषिका का प्रभाव देखने को मिल है। वास्तव में हम देखते हैं कि कोविड-19 के इस दौर में सबसे अधिक प्रभावित हुआ है, तो वह मानव जीवन है। कोरोना महामारी मानवीय जीवन के लिए एक नरसंहार के रूप में प्रभावित कर रही है जिसके कारण व्यक्ति शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और सामाजिक रूप से प्रभावित हो रहे हैं। वर्तमान विश्व संकट की गंभीर समस्या को आज किसी ऐसी तकनीक या साधना अथवा जीवनशैली की आवश्यकता है, जो मानवीय जगत को इस विश्वव्यापी संकट के दौर में धैर्य व सहास के साथ महामारी के बचाव और रोकने में सहायक हो।

वर्तमान समस्या के आधार पर अनुसंधान की दृष्टि से हमने पाया है, कि यौगिक जीवन शैली एक मात्र ऐसी साधना है, जो सम्पूर्ण विश्व की मानव जाति को कोरोना काल के संकट में भी वर्तमान जीवन की समस्याओं के समाधान जैसे शारीरिक, मानसिक अथवा सामाजिक समस्याओं आदि में योग विज्ञान का सकारात्मक प्रभाव देखने को मिलता है। वर्तमान विश्व संकट में मनुष्य, जीव व जंतु यहाँ तक कि प्रकृति भी उद्वेलित और अशांत है। प्रायः किसी को भी शांति नहीं है। आज विश्व यदि इस महासंकट का समाधान चाहता है, तो वह 'वसुधैव

**कुटुम्बकम्** का संदेश देने वाले भारत की प्राचीन साधना **'योग'** हो सकती है। इस विषम परिस्थिति में भारत का 'योग दर्शन' संसार को शांति और सद्भावना प्रदान करने की शक्ति रखता है।

**मुख्य शब्द :-** कोविड-19, योग, धैर्य, वसुधैव, सकारात्मक।

**प्रस्तावना :-**

आज सम्पूर्ण विश्व कोविड-19 की समस्या से परेशान है। कोरोना महामारी ने मानो मानव नरसंहार का हाहाकार मचा रखा है। आज विश्व में अनेक देशों के पास समस्त तकनीकी, वैज्ञानिक व चिकित्सकीय संसाधनों व सुविधा होने पर भी कोरोना महामारी से निपटने में असहाय साबित हो रहे हैं। मानवीय जीवन मानो कोविड-19 संकट के सामने कमजोर पड़ रहा है। योग को प्राचीन भारत की साधना माना जाता है। योग एक ऐसी जीवन पद्धति है जिसके माध्यम से सामान्य से सामान्य मनुष्य भी अपनी कायाकल्प कर सकता है अर्थात् योग जीवन जीने की कला के साथ स्वास्थ्य लाभ भी प्रदान करता है और शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक रूप से संतुलन प्रदान करने में सहायक है।

योग कोरोना वायरस जैसे संकटों से निपटने के लिए एक रक्षा कवच के रूप में काम कर सकता है जो पूर्ण रूप से कोरोना वायरस को समाप्त नहीं कर सकता लेकिन व्यक्ति की रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाकर जीवन तंत्र की रक्षा कर सकता है। वास्तव में योग एक सार्वभौमिक जीवन शैली बन गई है। भारत की पहल का ही परिणाम था, जो 'संयुक्त राष्ट्र' ने सभी की सहमति से 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाने की घोषणा की थी। भारत सरकार की एक रिपोर्ट के अनुसार केंद्रीय मंत्री के मुताबिक इस प्रस्ताव को 75 दिन के रिकार्ड समय के भीतर पारित किया गया, जिसमें 177 देशों ने हिस्सा लिया था। यह अंतरराष्ट्रीय स्तर पर योग की बढ़ती प्रासंगिकता का प्रमाण है। और हो भी क्यों ना? क्योंकि तनाव का स्तर, हिंसा, दबाव और नाकारात्मकता आदि आज तेजी से व्यक्तियों के बीच

मानसिक और शारीरिक थकावट का कारण बन गया है। ऐसे में योग अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है।

योग वास्तव में किसी एक साम्प्रदाय या संस्कृति की धरोहर नहीं है। कुछ लोग भ्रांति फैलाते हैं कि योग हिन्दु साम्प्रदाय का है जबकि ऐसा बिलकुल नहीं है। योग साधना एक ऐसी सनातन साधना पद्धति है जो पूर्ण रूप से मानवहित व कल्याण के मार्ग में प्रगतिशील है। अनेकों प्रचीन महर्षियों ने अपने तप के बल से योग की गूढतम साधनाओं को सामान्य लोगों के समझने योग्य बनाया है। योग एक व्यवस्थित जीवन शैली है जिसके माध्यम से किसी भी साम्प्रदाय का व्यक्ति अपना स्वकल्याण कर सकता है।

पातंजल योग दर्शन के अनुसार योग का अंतिम लक्ष्य कैवल्य है और कैवल्य प्राप्त करने के लिए सर्वप्रथम चित्त की वृत्तियों का निरोग करना आवश्यक है। चित्त की वृत्तियों के निरोध के सम्बन्ध में जानने के पश्चात शरीर, प्राण, मन और आत्मा के अंतर्सम्बंधों के बारे में जानना आवश्यक है।

### वर्तमान में योग की प्रासंगिकता :-

महर्षि पतंजलि जी का योग दर्शन श्रेष्ठ एवं ज्ञान उपलब्धि का विविध मार्ग बताता है, जो शरीर इंद्रिय तथा मन को पूर्ण अनुशासित करके चित्त की वृत्तियों का निरोध करता है। पतंजलि चित्त की वृत्तियों के विरोध को ही लोग कहते हैं कि उनके पूर्ण विरोध से आत्मा अपने स्वरूप में स्थित हो जाती है। इस अनुरोध के लिए भी अष्टांग योग के अंतर्गत यम नियम आसन प्राणायाम प्रत्याहार धारणा ध्यान और समाधि यह योग के आठ अंग का वर्णन करते हैं। इस प्रकार क्रमबद्ध आठ अंगों का वर्णन करने पर महर्षि पतंजलि के योग दर्शन को व्यवस्थित एवं अनुशासित कहा जाता है जो परंपरा का तथा अनादि है। इस के मार्ग पर चलने से किसी प्रकार का भय नहीं है तथा कोई भी अनिष्ट भी नहीं होता ना मार्ग में कहीं अवरोध भी आता है जहां-जहां अवरोध आते हैं उनका इस ग्रंथ में स्थान स्थान पर वर्णन कर दिया गया है जिससे साधक इनसे बचा हुआ अपने गंतव्य तक पहुंच सकता है।

योग दर्शन अपने आप में पूर्णतः सार्वभौमिक एवं वैज्ञानिक है। इनमें ना संप्रदाय की भिन्नता है ना धार्मिक संकीर्णता है। इसका प्रयोग देश काल धर्म जाति लिंग आदि की भिन्नता को ध्यान में रखें बिना किया जा सकता है। यह मानव जाति की अमूल्य धरोहर है, किंतु साधकों को इस बात का स्मरण रखना चाहिए कि जिस प्रकार तैरना सीखने के लिए पुस्तक से प्राप्त किया ज्ञान काम नहीं आता उसे तो पानी में कूदकर ही प्राप्त किया जाता है। उसी प्रकार किसी भी ग्रंथ को पढ़ लेने मात्र से आत्मज्ञान नहीं होता तथा बिना आत्मज्ञान की मुक्ति नहीं होती। इस ज्ञान को किसी गुरु के मार्गदर्शन में स्वयं ही प्राप्त करना पड़ता है सभी ग्रंथ केवल मार्गदर्शन ही करते हैं चलना तो स्वयं को ही पड़ेगा। पहुंचने के लिए साधना आवश्यक है। योग दर्शन में वर्णित अष्टांग योग का मार्ग, क्रिया योग का मार्ग, चित्त प्रसादन के उपाय, पंच क्लेश, चित्त वृत्तियां, विभूतियां, समाधियों के प्रकार और कैवल्य पद की प्राप्ति का वर्णन विस्तृत रूप से किया गया है। अतः स्पष्ट है कि सम्पूर्ण योगदर्शन मुख्य रूप से मानवीय जीवन को सकारात्मक चिंतन के लिए प्रेरणा प्रदान करते हैं।

### **योग, साधन नहीं साध्य :-**

आज इस कौतूहल भरी आधुनिक जीवन शैली में यह समझना आवश्यक है कि प्रत्येक चेतना के ऊपर कोई ना कोई श्रेष्ठ चेतना अवश्य होती है, जो प्रेरणा का कार्य करती है। यहां ध्यान देने वाली बात यह है कि योग को लोग साधन समझ लेते हैं। कई बार इसे एक विकल्प मात्र समझकर लोग योगाभ्यास को कुछ सीमित दायरों में समेटने की भूल कर बैठते हैं। हमें ज्ञात रहना चाहिए कि जब हम किसी आराध्य अथवा ध्येयकी आराधना करते हैं, तो हम स्वयं के स्वरूप को भूलकर उसके स्वरूप में अपने को अनुभव करने का प्रयास करते हैं। इसीलिए योग साधन नहीं है साध्य है। अर्थात् व्यक्ति को समझना होगा कि योग के माध्यम से जीवन की वास्तविक परिस्थितियों को समझते हुए हमें अपने स्वयं के स्वरूप को योगमय बनाने का निरंतर अभ्यास करना है। आधुनिक युग में लोग सुख-सुविधाओं के साधन जुटाने में लगे हुए हैं। ये नहीं जानते कि जिन साधनों को वे सुख-सुविधाओं के साधन समझ रहे हैं वे सब मात्र भ्रम ही है। कुछ ही क्षण का सुख मात्र है। उसके बाद वे दुःख का ही कारण

बनते हैं। इसलिए उपनिषदों की श्रुति कहती है कि व्यक्ति को त्याग पूर्वक भोग, भोगना चाहिए। आज मानवीय बुद्धि इतनी अधिक भौतिकवादी हो गई है कि प्रत्येक वस्तु को आज वह विज्ञान के भौतिक चश्मे से देख कर उसके यथार्थ में चिंतन किए बिना निर्णय ले लेता है, ठीक इसी प्रकार योग के लिए भी आज लोग साधन मानने लगे हैं। उसे एक विकल्प के रूप में देखते हैं, जबकि योग व्यक्ति के श्मैशपन से हटकर सार्वभौमिक चेतना का अनुभव कराने वाला साध्य अथवा अंतिम लक्ष्य है, लेकिन लोग आज योग को केवल चिकित्सा आदि का वैकल्पिक साधन मान रहे हैं। इसलिए लोग कहीं ना कहीं अपने मूल स्वरूप से विलग होता जा रहा है। योग के मनीषियों को समझना होगा कि योग साधना केवल विज्ञान या चिकित्सा की भौतिक दृष्टि से नहीं देखनी चाहिए। मानव को जागरूक बनाना है कि योग साधना से भौतिक सुख वह स्वास्थ्य आदि तो स्वतः ही प्राप्त हो जाते हैं। योग का अंतिम लक्ष्य कुछ और ही है जो मानवीय चेतना को उन गहराइयों में ले जाता है, जो मन के गहरे अनुभवों की ओर ले जाने वाला साध्य है। जिसमें मैं को भूलकर साधक योगमय चेतना में विलीन हो जाता है। इसीलिए योग साधक इंद्रियों से परे अनुभवों की अनुभूति करने का निरंतर प्रयास करता रहता है।

### **प्रकृति के संतुलन में कोरोना एक अवसर न कि चुनौति :-**

कोविड-19 महामारी आज संपूर्ण विश्व में मानव जाति के लिए एक चुनौती भी है और अवसर भी। हम देखते हैं कि कोरोना वायरस जहां एक ओर नरसंहार बनकर मानव समाज को हानि पहुंचा रहा है वहीं दूसरी ओर प्रकृति के लिए वरदान भी साबित हो रहा है। वर्तमान समय में मनुष्य की बढ़ती इच्छाओं व तृष्णाओं के कारण मानव प्रकृति के प्रति अपने कर्तव्यों व उत्तरदायित्वों से विमुख होकर निरंतर प्रकृति के दोहन में लगे हुए थे। आज मनुष्य मानो भूल गया था कि प्रकृति के प्रति उसका भी कुछ उत्तरदायित्व है। आज हम देख रहे हैं कि नदियों का जल तेजी से दूषित हो रहा है, समुद्र में भी कचरे का स्तर बढ़ गया है, वायुमंडल में स्वच्छ वायु का अनुपात तेजी से कम होता जा रहा है, ऐसी परिस्थितियों में भी लोग जंगलों को काट कर निरंतर शहरों का निर्माण करते जा रहे हैं। जनसंख्या में भी तीव्र वृद्धि हो रही

है। ऐसे अनेकों कार्य आज मानव समाज में अत्यंत तेजी से उत्पन्न होने के कारण प्रकृति को मानो प्रलय का रास्ता खोजना पड़ा। प्रकृति चाहती है कि प्राणी उसका साथ दें। यदि मनुष्य प्रकृति का साथ नहीं देंगे तो प्रकृति स्वयं ही प्रलय के द्वारा अपने स्वरूप में लौटेगी। आज हम इस बात का चिंतन करने के लिए मजबूर हैं कि प्रकृति ने अपने आप को स्वच्छवसंतुलित रखने का स्वयं ही रास्ता खोज लिया है। विगत 2 महीनों से वायु, जल और पर्यावरण आदि प्रदूषण बहुत हद तक कम हुआ है। तो हम कह सकते हैं कि कोविड-19 प्रकृति के लिए एक अवसर बन कर आया है। जो हमें सिखाता है कि यदि हम प्रकृति के साथ संतुलन व सामंजस्य बनाए रखेंगे तो हम दीर्घकाल तक स्वस्थ व स्वच्छ वातावरण में रह सकते हैं।

### विमर्श :-

योग वास्तव में जीवन जीने की कला है योग के माध्यम से व्यक्ति अपने सम्पूर्ण जीवन को व्यवस्थित कर सकता है। योग विज्ञान केवल शारीरिक स्वास्थ्य ही नहीं, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य भी प्रदान करता है। योग अभ्यास के माध्यम से सामान्य व्यक्ति भी अपने समग्र जीवन का उत्कर्ष अर्थात् शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और अध्यात्मिक उत्कर्ष कर सकता है। वर्तमान समय में विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) ने भी योग विज्ञान का महत्व समझते हुए स्वास्थ्य की सबसे अच्छी परिभाषा देते हुए कहा है कि शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति ही पूर्ण रूप से स्वास्थ्य और सफलता प्राप्त कर सकता है। प्राचीन मनीषियों का कहना है कि योग साधना वास्तव में केवल शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य के लिए नहीं है। उनका मानना है कि योग अभ्यास से व्यक्ति को शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य तो स्वतः ही प्राप्त हो जाता है। योग विज्ञान तो मानव जीवन की वास्तविकता का बोध कराने वाली विधा है अर्थात् वर्तमान समाज जीवन को व्यवस्थित व संतुलन रखते हुए आध्यात्मिक जीवन को समझने व जीवन में अनुभव करने का विज्ञान है। वर्तमान समय में जो कोरोना-19 महामारी की समस्या चल रही है इसके समाधान में योग विज्ञान की महत्वपूर्ण भूमिका दिखाई दे रही है। वास्तव में योग अभ्यास के माध्यम से व्यक्ति पूर्णतः स्वस्थ रहता है। यदि सामान्य व्यक्ति भी कम से कम 30 मिनट तक आसन, प्राणायाम, मुद्रा-बन्ध और ध्यान

का अभ्यास करता है, तो वह सहज रूप से शारीरिक व मानसिक स्वस्थ रहते हुए कोरोना-19 जैसी महामारी से भी निजात पा सकता है। कोरोना-19 महामारी के प्रभाव से भी स्वयं का बचाव ही नहीं अपितु उसे अपनी संकल्प शक्ति से समाप्त भी कर सकता है। योगाभ्यास शरीर, प्राण, मन व आत्मा का समन्वय कर व्यक्ति को पूर्ण रूप से समर्थ एवं संतुलित जीवन व्यतीत करने की सकारात्मक प्रेरणा प्रदान करने में सहायक है।

### निष्कार्ष :-

योग का मुख्य लक्ष्य हमें परम चेतना मार्ग पर ले जाना है, जिससे हमें अपने अस्तित्व का ज्ञान हो सके। यदि शरीर रोग ग्रस्त है तो हमें परम चेतना की ओर जाने की इच्छा भी नहीं होगी, क्योंकि शरीर रोग होने से मन पर असर पड़ता है। शरीर में खुजली-दर्द हो तो बेचौन शरीर से बेचौन मन पकड़ में नहीं आता। इसलिए योग द्वारा शरीर को रोग मुक्त करना अत्यन्त आवश्यक है। भारत में योग दर्शन के द्वारा शारीरिक और मानसिक रोगों का निदान बताया गया है। इसमें शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए योग दर्शन को अपनाने पर बहुत बल दिया गया है। योग दर्शन दैहिक, मानसिक और आत्मिक दुःखों को दूर कर मनुष्य को अरोग्यता प्रदान करता है। सच्चे अर्थ में योगशास्त्र को देह, मन तथा आत्मा का चिकित्सा शास्त्र कहा जाना अधिक उपयुक्त होगा, क्योंकि इसके माध्यम से व्यक्ति अपने समस्त दुःखों पर विजय पा सकता है।

योग मानवीय जीवन की वर्तमान समस्याओं के समाधान के साथ भविष्य में आने वाली समस्याओं के लिए भी उपयोगी है। कोविड-19 जो की आज सम्पूर्ण विश्व के लिए एक चुनौति बन गया है, लेकिन अनुसंधान के आधार पर हमने पाया कि भारत के लोगों में कोरोना महामारी का प्रभाव कम ही रहा है, क्योंकि भारत के लोग अपनी इम्युनिटी को बढ़ाने के लिए योग एवं आयुर्वेद जैसी विधाओं का सहारा लेते हैं। यही मुख्य आधार है कि भारत में कोरोना महामारी का प्रकोप अधिक तीव्र रूप से देखने को नहीं मिला है। जैसे कि अमेरिका आदि यूरोपीय देशों में कोरोना महामारी की विभिषिका देखने को मिली है। मनुष्य कितना ही

महत्वाकांक्षी क्यों न हो मगर स्वस्थ मन व शरीर के अभाव में कुछ भी नहीं कर सकता। चाहे खेल का मैदान हो या नौकरी में तरक्की, कुछ कर दिखाने के लिए स्वस्थ रहना पहली प्राथमिकता है। सिद्ध योगियों ने इसका अनुभव किया और आसनों के महत्व पर प्रकाश डाला। पूर्व के मानव मस्तिष्क तथा आधुनिक मानव मस्तिष्क में भले ही थोड़ा-बहुत अंतर क्यों न हो, लेकिन आसन आज भी उतने ही उपयोगी हैं जितने हजारों वर्ष पूर्व, उनके जानने वालों के लिए थे। आज इसकी जागृति हो रही है, क्योंकि थोड़े ही समय में आधुनिक मस्तिष्क भी अपने आधुनिक उपकरणों के प्रयोग को असफल होते देख रहे हैं, जिससे वे योग को शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए उचित माध्यम मानने लगे हैं।



## संदर्भ ग्रन्थ सूची-

- दिगम्बर स्वामी एवं झा पीताम्बर : हठप्रदीपिका (स्वात्माराम कृत) कैवल्यधाम योग संस्थान लोनावाला पुणे, महाराष्ट्र, 2017
- महेशानंद स्वामी एवं अन्य सम्पादक मण्डल : हठप्रदीपिका ज्योत्स्ना (ब्रह्मानंद कृत) कैवल्यधाम योग संस्थान लोनावाला पुणे, महाराष्ट्र, 2002
- सरस्वती, स्वामी निरंजनानंद : घेरण्ड संहिता (महर्षि घेरण्ड की योग शिक्षा पर भाष्य), योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, गंगादर्शन मुंगेर, बिहार, 1997.
- भारती, परमहंस स्वामी अनंत : घेरण्ड संहिता, चौखम्भा ओरियन्टलिया, दिल्ली, 2013.
- सरस्वती, स्वामी निरंजनानंद, योगदर्शन (योग औपनिषदीय दृष्टिकोण) योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, गंगादर्शन मुंगेर, बिहार, 1994
- सिन्हा, प्रसाद हरेन्द्र : भारतीय दर्शन की रूपरेखा, मोतीलाल बनारसीदास प्रकाशन, 1963
- योग, [http://yogaandnaturecureclub.blogspot.com/2015/06/blog-post\\_21.html](http://yogaandnaturecureclub.blogspot.com/2015/06/blog-post_21.html) : Cited on.
- यौगिक जीवन, [https://www.kavitarawat.com/2016/06/blog-post\\_21.html](https://www.kavitarawat.com/2016/06/blog-post_21.html) : Cited on.